



Presentazione

ASSOMENSANA

Associazione senza scopo di lucro

INDICE

Associazione senza scopo di lucro	pp. 3
1 Attività di ricerca scientifica	pp. 4
1.1 Studi e ricerche scientifiche	pp. 4
1.2 Contributi in convegni scientifici	pp. 5
1.3 Pubblicazioni editoriali	pp. 6
2 Attività di promozione della salute	pp. 7
2.1 Settimana di Prevenzione dell'Invecchiamento Mentale	pp. 7
2.2 Network di specialisti	pp. 7
2.3 Notiziario In-Forma-mente	pp. 8
2.4 Convegni e conferenze	pp. 8
2.5 Altre iniziative di divulgazione	pp. 9
3 Progetti di intervento sanitario	pp. 10
3.1 Progetto 'Longeva-mente: linee guida per una sana longevità'	pp. 10
3.2 Corsi di ginnastica mentale [®]	pp. 10
3.3 Progetto 'ginnastica mente-insieme [®] '	pp. 11
4. Collaborazioni con enti	pp. 12
5. Formazione professionale	pp. 13
6. Curriculum vitae Giuseppe Alfredo Iannocari	pp. 14



Associazione senza scopo di lucro

Data costituzione: 19 luglio 2004

Indirizzo: viale Elvezia, 14 – 20052 Monza (MB)

Sito Internet: www.assomensana.it

C.F. 94595180152 – **P. IVA:** 06042200961

Presidente: dr. Giuseppe Alfredo Iannocari

Soci Fondatori: 3

Soci Ordinari: più di 400

Attività istituzionali:

ricerca scientifica e promozione sociale.

Missione:

sensibilizzare l'opinione pubblica che si può intervenire a qualsiasi età per prevenire l'invecchiamento mentale e sviluppare e potenziare le abilità cognitive.

Finalità:

organizzazione e gestione di attività dirette a favorire la prevenzione, il benessere e il potenziamento delle abilità mentali e della longevità sostenibile.

Fonti di finanziamento:

quote associative, contributi da Enti pubblici ed erogazioni da soggetti privati.

1. ATTIVITÀ DI RICERCA SCIENTIFICA

Assomensana persegue l'obiettivo di individuare le tecniche e le strategie per prevenire il deterioramento cognitivo e sviluppare e potenziare le abilità mentali (memoria, attenzione, concentrazione, fluency verbale, ragionamento ecc.) a tutte le età.

1.1. Studi e ricerche scientifiche

L'associazione svolge studi e ricerche scientifiche anche in collaborazione con enti pubblici e privati. Tra gli studi principali condotti nell'ambito dell'azione di Assomensana, si segnalano:

Iannocari, G.A., Cariani, C.T., Rega, D., Fariselli, L., Iseppato, I. (2024). *Pilot Research for the Assessment of Neuroanatomical Correlates in Relation to Brain Talents Identified Through the Six Seconds Emotional Intelligence Assessment*. *Psychology and Behavioral Science*, Vol. 13, No. 2, pp. 17-31

Iannocari, G.A., Porcu, N. (2019). *Mensana Jones alla ricerca dell'elisir longeva-mente*. Albatros, Milano

Keller, R., Iannocari, G.A., et al. (2004). *Monitoraggio clinico degli antipsicotici in fase acuta*. *Giornale Italiano di Psicopatologia*. Atti del Congresso della Società Italiana di Psicopatologia SOPSI. Roma 24-28 feb 2004

Keller, R., Iannocari, G.A., et al. (2004) *Monitoraggio clinico degli antipsicotici in fase acuta*. In *Quaderni Italiani di Psichiatria*, 1, 65-68, 2004

Keller, R., Rigardetto, R., Vaccarino, P., Maggioni, M., Iannocari, G. A., Teriaca, M.J. (2008). *Screening anxious-depressive symptoms and pain in medical inpatients*. *Panminerva Med*, 2008

Morganti, F., Marrakchi, S., Urban, P.P., Iannocari, G.A., Riva, G. (2009). A virtual reality based tool for the assessment of "survey to route" spatial organization ability in elderly population: preliminary data. Berlin: *Cognitive Processing*, vol 10 (2), pp. 257-259

Rago, S., Andolfi, V. R., Antonietti, A., Iannocari, G., Porcu, N., & Valenti, C. (2020). Potenziare la flessibilità cognitiva in età anziana: gli effetti di un training. *Ricerche di Psicologia*, 42, 691-712

1.2. Contributi in convegni scientifici

Assomensana presenta regolarmente contributi in convegni scientifici nazionali e internazionali sui temi legati alla mission dell'associazione.

Canesi M., Rusconi M.L., Scarabelli C., Iannocari G.A., Cavallera G., Pezzoli G., Antonini A. *The Relationship Between Artistic Productivity, Impulse Control and Frontal Lobe Function in Parkinson's Disease*. Convegno SIN, Napoli, 10-12 ottobre 2008

Iannocari G.A., Bacci M. *A new ecological way to propose the memory training in the physiological aging*. Atti del Congresso Internazionale ABCDE. Bologna 15-18 giugno 2006.

Iannocari G.A., Bacci M. *Una nuova proposta ecologica di training per la memoria in soggetti anziani*. Atti del I Congresso Nazionale di Psicologia dell'Invecchiamento. Padova, 10-12 ottobre 2006

Iannocari G.A., Musetti R. *Gli effetti dell'integrazione di un percorso di training psico-affettivo all'interno di un corso di Ginnastica Mentale per soggetti anziani*. Atti del II Congresso Nazionale di Psicologia dell'Invecchiamento. 29/02 – 01/03 2008, Roma

Iannocari, G., Nicolucci, V. *La settimana di benessere della prevenzione dell'invecchiamento mentale*. III Convegno Nazionale di Psicologia dell'Invecchiamento. Brescia, 13-14 novembre 2009

Iannocari G. *Prevenire l'invecchiamento mentale: nuovi strumenti e metodologie*. 45° Fiera Internazionale «Vita Collettiva», Roma, 5-7 novembre 2009

Iannocari, G., Eralti, S., Bortolotti, A., *Ricerca-azione per la promozione di una Sana Logenvità*. V Convegno Nazionale di Psicologia dell'Invecchiamento. Treviso, 25-26 maggio 2012

Iannocari, G., Eralti, S., Bortolotti, A., *Longevity and Neuropsychology. An experimental study about cognitive empowerment in old adults*. E.S.Neuropsychology, Berlino, 19-22 settembre 2013

Iannocari, G., Eralti, S., Bortolotti, A., *Assessment cognitivo in gruppo: validazione della CAiG*. VII Convegno Nazionale di Psicologia dell'Invecchiamento. Torino, 23-24 maggio 2014

Iannocari, G.A., *Iniziative di sensibilizzazione alla salute: Settimana di Prevenzione dell'Invecchiamento Mentale*. X Convegno Nazionale di Psicologia dell'Invecchiamento. Fano, 19-20 maggio 2017

Iannocari, G.A., *Le neuroscienze applicate in azienda per la competitività delle Risorse Umane*. Milano, 28 settembre 2018

Iannocari, G.A., Antonietti, A., Porcu, N., Rago, S., Andolfi, V., Valenti, C. *Flexi-train: un training di potenziamento della flessibilità cognitiva*. XII Convegno Nazionale di Psicologia dell'Invecchiamento. Pescara, 31/5-01/6 2019

Iannocari, G.A., Antonietti, A., Rago, S., Porcu, N., Andolfi, V., Valenti, C. *Visual-train: un training di potenziamento cognitivo per le abilità visuo-spaziali*. XII Convegno Nazionale di Psicologia dell'Invecchiamento. Pescara, 31/5-01/6 2019

Iannocari, G.A., *Intelligenza emotiva per un nuovo Rinascimento: aspetti scientifici, clinici, pedagogici, etici e teologici*. V Forum Internazionale del Gran Sasso. Teramo, 28/9-01/10 2022

Keller R., Iannocari G.A., et al. *Different effectiveness of various antipsychotics in treating psychotic symptoms*. Atti del Congresso Mondiale della Società di Psichiatria, Firenze 10-13 novembre 2004

Keller R, Vischia F, Iannocari G.A., Vaccarino P, Pirfo E. *Aspetti dimensionali della specificità nell'effectiveness degli antipsicotici*. Congresso Nazionale SINPF Bologna 1-4 giugno 2004

Morganti, F., Marrakchi, S., Urban, P.P., Iannocari, G. A., Riva, G. (2009). A virtual reality based tool for the assessment of "survey to route" spatial organization ability in elderly population. *4th International Conference on Spatial Cognition*. Roma, 14-19 settembre 2009

Scarabelli C., Canesi M., Rusconi M.L., Cavallera G., Iannocari G.A. (2008). *Pensiero creativo e compulsività nei pazienti con morbo di Parkinson*. Convegno AIP 2008, Padova, 18-20 settembre

1.3. Pubblicazioni editoriali

Iannocari, G.A. (a cura di) (2021). *I 10 pilastri per un cervello efficiente: come migliorare le abilità mentali*. Franco Angeli, Milano

Iannocari, G.A. (2023). *Declino cognitivo: intervenire con esercizi di stimolazione neuropsicologica*. Franco Angeli, Milano

Iannocari, G.A., Carbone, N. (2022). *Strategica-Mente: istruzioni ed esercizi pratici per un cervello vincente a tutte le età*. Il Sole 24 Ore, Milano

2. ATTIVITÀ DI PROMOZIONE SOCIALE

Per perseguire la finalità istituzionali e sensibilizzare l'opinione pubblica sul tema della prevenzione dell'invecchiamento mentale, Assomensana organizza numerose iniziative rivolte al grande pubblico, sia a livello locale sia a livello nazionale.

Tra le principali iniziative si segnalano, in sintesi:

2.1. SPIM – Settimana di Prevenzione dell'Invecchiamento Mentale

Dal 2008 Assomensana organizza ogni anno la SPIM che si svolge durante la 3^a settimana di settembre (in coincidenza con la giornata mondiale dell'Alzheimer).

Più di 200 specialisti - psicologi, neurologi, geriatri - in tutta Italia si rendono disponibili per effettuare *check-up* neuropsicologici gratuiti a tutti i cittadini che ne fanno richiesta.

Anno dopo anno l'evento riscuote sempre più successi di pubblico e di attenzione mediatica.

Nel corso delle edizioni, più di 150.000 persone hanno richiesto di sottoporsi al *check-up*, composto da una batteria testistica neuropsicologica tarata e standardizzata per la popolazione italiana.

Il *check-up* dura circa 50 minuti e prevede una "restituzione" verbale sullo stato di salute delle funzioni cognitive da parte dello specialista all'utente, con informazioni e suggerimenti pratici su come mantenere ad un livello ottimale le prestazioni della mente e del cervello.

Per promuovere l'evento sul territorio vengono utilizzate locandine, dépliant e comunicati stampa pubblicati sui giornali locali e nazionali, sui Social e nel Web.

La prossima edizione si terrà su tutto il territorio nazionale dal 23 al 28 settembre 2024. Durante l'evento sarà organizzato un "camper tour" che prevede un viaggio attraverso le 10 principali città italiane, nelle quali il camper e il team di Assomensana stazioneranno nelle piazze principali per effettuare *check-up* gratuiti e fornire informazioni ai cittadini sugli stili di vita salutari.

2.2. Network di specialisti

Dal 2012 l'associazione ha attivato una rete di **25 specialisti** affiliati ad Assomensana che operano in diverse province italiane. Lo scopo della rete è diffondere la *mission* dell'associazione e realizzare i progetti di prevenzione e promozione della salute mentale anche in altri territori.

Gli specialisti sono psicologi appositamente formati da Assomensana che perseguono l'obiettivo di veicolare il messaggio che si può intervenire a qualsiasi età per mantenere mente e cervello efficienti. Ciò, attraverso l'organizzazione di conferenze e momenti di incontro con i cittadini e la proposta dei servizi progettuali come i corsi di Ginnastica Mentale®, il progetto Ginnastica-Mente-Insieme, ecc.

Oltre al network degli affiliati, Assomensana ha creato una collaborazione con circa 300 specialisti psicologi, neuropsicologi, geriatri, neurologi che, all'occorrenza, aderiscono alle iniziative di promozione sociale o di ricerca scientifica.

2.3. Notiziario In-Forma-Mente

Per raggiungere un pubblico ancora più ampio, dal 2011 Assomensana invia ogni mese a tutti gli associati il notiziario In-Forma-Mente, nel quale sono raccolti articoli sui diversi temi che a vario titolo hanno effetti sulla salute di mente e cervello: alimentazione, igiene del sonno, tecniche di rilassamento, stimolazione cognitiva, gestione dello stress, relazioni interpersonali, pensiero positivo, ecc. Inoltre, vengono proposti esercizi di Ginnastica Mentale® per attivare diverse funzioni cognitive.

L'IFM vuole segnalare e orientare le persone verso uno stile di vita sano, attivo e stimolante e per questo è molto apprezzato e richiesto.

2.4. Convegni e conferenze

Assomensana organizza periodicamente convegni scientifici con lo scopo di fare il punto sullo stato dell'arte sulle ricerche scientifiche internazionali legate al tema della prevenzione dell'invecchiamento mentale. In particolare:

2008 - "LONGEVAMENTE", il primo congresso scientifico dedicato alla longevità sostenibile, presso l'Hotel Melià di Milano (All. A).

2014 - "LONGEVAMENTE", il secondo convegno sullo stato dell'arte scientifico, presso l'Hotel Melià di Milano (All. B).

2018 – "Le neuroscienze applicate per la formazione e lo sviluppo delle risorse umane", presso l'Hotel Melià di Milano (All. C).

2023 – "Declino cognitivo", presso l'Ordine dei Medici di Monza e Brianza e patrocinata anche dall'Ordine degli Psicologi della Lombardia.

Inoltre, Assomensana organizza **più di 30 conferenze all'anno** dal titolo "**Allenare la mente: se non la usi la perdi**" in diverse città italiane (Firenze, Monza, Milano, Torino, Cagliari, Pisa, ecc.) ospitate da Comuni, Università della Terza Età, Auser, associazioni, ecc. per divulgare il tema della prevenzione dell'invecchiamento mentale e la possibilità di sviluppare la salute di mente e cervello a tutte le età.

2.5. Altre iniziative di divulgazione

Assomensana organizza e partecipa a eventi e fiere per divulgare la mission istituzionale. Tra gli altri, si segnala:

- RIMINI WELLNESS, l'associazione è stata ospite in qualità di espositore alla Fiera internazionale tenutasi dal 30/5 al 02/6 a Rimini (già ospiti nel 2011 e 2012).
- MENTATHLON, il primo campionato nazionale di Ginnastica Mentale, durante il quale persone di tutte le età, divise in fasce decennali, si sono sfidate in esercizi che mettono alla prova le diverse abilità mentali.

Assomensana svolge attività di divulgazione scientifica per i temi legati alle prestazioni neurocognitive per **giornali e riviste** nazionali (ad es. *AdnKronos, Corriere della Sera, Donna Moderna, Fox, Gente, L'Espresso, Men's Health, Il Giorno, Libero, Dossier Medicina, Ok Salute, Glamour, Metro, Intimità, Gioia, Millionaire, Repubblica, Dossier Salute di TV Sorrisi & Canzoni, Silhoutte, Vanity Faire, Viversani, ecc.*); **TV** (*Rainews 24, Rai 1, Rai 3, TG 5, Class News, Italia 7, Sky*) e **radio** (*Radio Rai 1, Radio 24, Radio 101, Radio Monte Carlo, Radio Capital, Radio Bruno, Radio Marconi ecc.*).

3. PROGETTI DI INTERVENTO SANITARIO

Oltre alle attività di ricerca scientifica e di promozione sociale, Assomensana ha messo a punto diversi progetti di intervento per la promozione della salute. In particolare:

3.1. Progetto ‘Longeva-Mente: linee guida per una sana longevità

Il progetto è stato sviluppato dal 2010 al 2012 in due Comuni dell’hinterland milanese con un campione selezionato randomicamente dalle liste dei residenti. Il disegno sperimentale ha previsto il gruppo di controllo, mentre al gruppo sperimentale sono state proposte attività che, secondo la letteratura scientifica, possono avere effetti positivi sulla salute e migliorare la qualità di vita delle persone.

In sintesi, l’intervento ha previsto la rilevazione della “linea di base” (T0) con ripetizione a cadenza annuale (T1, T2, T3); incontri periodici con professionisti della salute; attività di formazione per lo sviluppo delle soft skills relazionali; cicli di incontri di ginnastica fisica; cicli di Ginnastica Mentale®; costruzione di una rete sociale all’interno della propria comunità; attivazione di convenzioni con associazioni ed enti culturali e sociali presenti sul territorio, ecc. Il progetto è stato interrotto, nonostante le evidenze più che positive, a seguito del cambio della Giunta comunale.

3.2. Corsi di Ginnastica Mentale®

Assomensana predispone ogni anno, dal 2004, programmi di stimolazione cognitiva svolti in oltre 50 province italiane. Si tratta di una vera e propria Ginnastica Mentale® che potenzia le funzioni cognitive e rende le aree cerebrali agili e flessibili, migliorando le prestazioni mentali.

La GM si svolge in gruppo da 8 a 15 persone, o col singolo soggetto, una volta a settimana per 25 incontri. Durante ciascuna sessione lo specialista, neuropsicologo appositamente formato da Assomensana, somministra schede su carta o computerizzate con testi o disegni che fungono da stimolo per attivare le diverse funzioni cognitive.

Gli esercizi sono formulati seguendo l’innovativo Metodo MENSANA® messo a punto dal sottoscritto, frutto di oltre 10.000 ore di training cognitivo con oltre 15.000 persone di ogni fascia di età, con una prevalenza significativa di ‘over 60’.

La Ginnastica Mentale® viene costantemente verificata tramite procedure pre-post test che, oltre a restituire agli utenti un rendiconto grafico sulle performance delle dieci principali abilità cognitive stimulate, fornire un resoconto dell’efficacia dell’intervento.

3.3. Progetto ‘Ginnastica Mente-Insieme®’

I dati ISTAT del 2022 rilevano che il 38% degli italiani non pratica alcuna attività fisica. La sedentarietà è un fattore rilevante per numerose patologie:

- cardiovascolari - • tumorali - • metaboliche - • motorie

Per contrastare questa tendenza, si sono diffusi i cosiddetti “Gruppi di cammino” organizzati dalle ATS per promuovere stili di vita sani e prevenire le principali patologie invalidanti.

I gruppi di cammino sono gruppi di persone che si ritrovano regolarmente, 2 o 3 volte alla settimana, in un luogo definito, per camminare insieme lungo un percorso urbano o extraurbano. Sono rivolti a persone anziane (e non) per fare attività fisica di gruppo e con continuità.

Assomensana ha ripreso il format dei gruppi di cammino promossi dalle ATS e lo ha arricchito inserendo altre due dimensioni ritenute fondamentali per promuovere la salute di mente e cervello, articolando il progetto in:

- **Attività Fisica**
- **Attività Mentale**
- **Attività Relazionale**

Si ritiene di fondamentale importanza consentire la socializzazione tra le persone e il progetto GMI consente proprio ai partecipanti di parlarsi, relazionarsi e conoscersi durante la camminata della durata di circa un’ora e mezza per gruppi di 15-20 persone, condotti da specialisti dell’area neuropsicologica appositamente formati da Assomensana.

4. COLLABORAZIONI CON ENTI

Assomensana collabora attivamente con enti universitari e ospedalieri per la realizzazione di progetti di ricerca, la sperimentazione scientifica e lo studio e approfondimento di tematiche legate alla prevenzione dell'invecchiamento mentale e alla promozione della salute.

In particolare, l'associazione collabora con:

- il Dipartimento di Psicologia dell'Università Cattolica di Milano;
- la Facoltà di Scienze della Salute dell'Università Statale di Milano;
- l'Ospedale San Gerardo di Monza nell'ambito del progetto europeo "Brain Health Service" dedicato alla prevenzione del declino cognitivo;
- l'Associazione Italiana Medicina Funzionale AIMF Health (accreditata presso il Ministero della Salute);
- altre società e associazioni scientifiche o sociali a carattere nazionale (AIP, ANASTE, ANCESCAO, Fondazione ZOE', ITALIA LONGEVA, Osservatorio SENIOR, SIGG, SIGOT, SINEG, SIPI, UNITRE, ecc.),

e **ospita tirocinanti e ricercatori** dell'area neuropsicologica ed è sede ufficiale di tirocinio *post-lauream*.

5. FORMAZIONE PROFESSIONALE

Assomensana ha messo a punto il **Metodo Mensana**, il metodo valido ed efficace per pianificare interventi di stimolazione cognitiva con soggetti di tutte le età (evolutiva, adulta e anziani) e con differenti profili neuro-cognitivi (soggetti senza patologie; soggetti con patologie neurodegenerative o con traumi cranici o con danni ictali, ecc.).

Dal 2012 il Metodo Mensana viene insegnato a psicologi e medici nell'ambito di:

- **Master** in *“Esperto in progettazione e conduzione di programmi di training cognitivo”*. L'attività formativa ha la durata di un anno e partecipano, in qualità di docenti, professori universitari e professionisti della salute di riconosciuta fama scientifica. Il master prevede l'attribuzione di **50 crediti ECM**.
- **Seminari** scientifici di approfondimento, con crediti ECM, su diversi aspetti temi, quali: test neuropsicologici, funzioni attentive, memorie, apprendimento, funzioni esecutive, ecc.

Inoltre, Assomensana eroga corsi di formazione in ambito:

- **socio-sanitario**, per gli operatori che operano nell'ambito dell'assistenza a pazienti affetti da patologie neurodegenerative;
- **scolastico**, sia per potenziare le abilità mentali degli studenti sia per formare i docenti a quelli che sono i meccanismi mentali che aiutano i discenti nell'apprendimento;
- **aziendale**, per il potenziamento delle abilità cognitive e la prevenzione dell'invecchiamento mentale.

Altri progetti di formazione ideati e realizzati da Assomensana sono:

“Prevenire gli atti di violenza in Pronto Soccorso”;

“Sicura-Mente: la sicurezza sul posto di lavoro”;

“Vivere una sana longevità”;

“Counseling ospedaliero”;

“Percorso Benessere Donna”;

“Prevenzione difficoltà di apprendimento”;

“Empowerment cognitivo”;

“Gestione dei conflitti”

e altri temi improntati allo sviluppo neuro-cognitivo in ambito socio-relazionale.



Curriculum Vitae sintetico di Giuseppe Alfredo IANNOCCARI Presidente ASSOMENSANA

Giuseppe Alfredo Iannocari è neuropsicologo.

Ha conseguito la prima laurea in Psicologia Clinica all'Università di Torino e la seconda laurea in Economia Aziendale all'Università di Bologna.

Ha frequentato il Master in Neuropsicologia all'Università di Padova e il Dottorato di Ricerca in Psicologia Clinica all'Università di Bergamo.

Dal 2004 è fondatore e presidente dell'associazione Assomensana, ente non profit che opera nel campo della ricerca scientifica e della promozione sociale per individuare i meccanismi e le strategie per prevenire l'invecchiamento mentale e potenziare le abilità cognitive a tutte le età.

Dal 2005 insegna Scienze Socio-Psico-Pedagogiche alla Facoltà di Medicina dell'Università Statale degli Studi di Milano.

È Direttore Scientifico del Master "Esperto in progettazione e conduzione di programmi di training cognitivo" accreditato presso il M.I.U.R.

È formatore e consulente aziendale sui temi delle neuroscienze applicate allo sviluppo delle abilità cognitive e per lo sviluppo del potenziale umano.

È divulgatore scientifico a livello nazionale con frequenti interviste rilasciate a radio (una per tutte: Radio24 del Sole 24 Ore), TV e numerose riviste e giornali (dal Corriere della Sera a Men's Health, da Focus a OK Salute del gruppo Rizzoli).

È relatore in convegni sulla promozione della salute delle funzioni cognitive e conduce decine di conferenze per il grande pubblico presso Comuni, Teatri e associazioni.

Il presidente
Giuseppe Alfredo Iannocari